

小学校B 運動量確保につながる授業展開

芝井 祐太郎 (柏)
常世田 政明 (香取)

横山 健太 (葛南)
久保 竜典 (東総)

加納 康平 (葛北)
渡邊 肇一 (山武)

1 はじめに

本グループは、『主体的・対話的で深い学びの実現に向けた体育学習の推進』のテーマのもと、運動量確保につながる授業展開について提案する。対話的な活動が求められる一方で、十分な運動量を保障しなければならない。そこで、様々な運動量確保につながる実践を紹介する。

2 実践例

(1) 体づくり運動

① ねらい

様々な運動を取り入れたサーキット走を行うことで、運動量を確保する。

② 実施方法

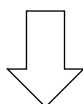
本実践は、体育館に4種類の動きの場と持久走に取り組む場を設定して授業を行った。各場所に分かれてスタートさせ、児童全員が一斉に活動できるようにした。



1：体育棒を使い、交互にジャンプをする。



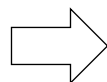
4：ミニハードルで俊敏性を身に付ける。



5：カラーコーンを使用し、持久走に取り組む。



2：フラフープを片足跳びや両足跳びでリズム良く跳ぶ。



3：踏み切り板を使い、両足踏み切りのコツをつかむ。

③ 成果 (○) と課題 (●)

○ 4種類の運動と持久走に取り組むことで、十分な運動量の確保につながった。

○ 上記の体育用具だけでなく、跳び箱や平均台など目的の動きに合わせて用具を変えて行うことも可能になる。

● 用具の設置・片付けを行うのに時間がかかるという課題はあるが、児童に役割分担し、習慣付けることで短時間に行うことができる。

(2) 高跳び

① ねらい

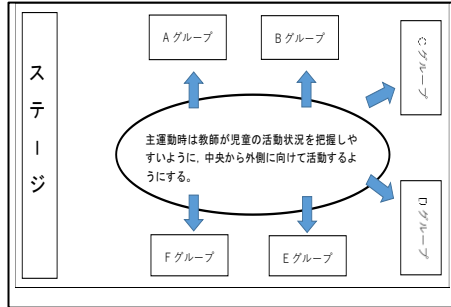
高跳びを行う場所を多く設定し、チーム対抗戦を取り入れることで、運動量を確保できるようにする。

② 実施方法

ア 高跳びを行う場所を6カ所設定し、グループ一人一人の十分な試技数を確保した。器具については、バーのかわりに洗濯ばさみをゴムの両端に取り付けて使用し、さらに支柱に高さを5センチ単位で書き込んでおくことで、挑戦したい高さをすぐに調節できるように工夫した。



運動量確保のための場の設定①



運動量確保のための場の設定②



跳ぶ高さを調節しやすい教具

イ 5人×6グループに分けて実践した。個人の記録を得点化してチーム対抗戦をしたり、チームの目標得点を設定して競争したりするなど、競わせる場を設定した。

高跳び競争 ゲームルール

①スタートから5分の間で何度も挑戦してよい。(一人ずつ交代)
 ②決めた高さが跳べたかどうかは**チーム全体で平等に判断する。**
 ③個人の最高得点を合計し、**チームで何点とれたか競い合う。**

【得点の決め方】

- ①自分の決めたい高さで跳べたら +1点
- ②リード足から着地できたら +1点 (転ばなかったら)
- ③自分のひざの高さを跳べたら +1点
- 自分のももの高さを跳べたら +2点
- 自分のこしの高さを跳べたら +3点

1人の最高合計得点 **5点**

※: コーンに引っかけてもってもよいと決まれば+2点とすることができ、ゲームに慣れてきたら、これ以外にも楽しく競い合えるルールを考えてみよう!

チーム対抗戦のゲームルール

高跳び競争 得点表

	A 4人組	B 5人組	C 5人組	D 5人組	E 5人組	F 5人組
①	44	55	55	55	55	55
②	45	35	55	55	55	35
③	55	35	44	55	43	11
④	35	35	44	35	35	15
⑤	32	35	45	55	25	35
合計	192	195	223	223	192	130

チーム対抗戦の得点表

③ 成果 (○) と課題 (●)

○練習の場を6カ所設置したり、教具を工夫したりすることで、児童がスムーズに活動することができ、十分な活動時間を確保することができた。

○チーム対抗戦を行ったことで、児童それぞれに「勝ちたい」という意識が芽生えた。結果として、自然に友達と対話しながらも、十分な運動量を確保することができた。

●技能向上のための知識習得場面と運動量確保の両立を意識して、単元を計画する必要がある。

(3) バスケットボール

① ねらい

ドリルゲームの場を多く設定することで、運動量を確保できるようにする。また、基本的な動きを多く体験することで、メインゲームにつながる技術を身に付けられるようにする。

② 実施方法

- ・学級の人数に応じてグループを決め、必要な場と時間を設定する。
- ・本実践は、35人を7人の5チームに分け、10分間で実践した。
- ・時間は、タイマーで区切った。



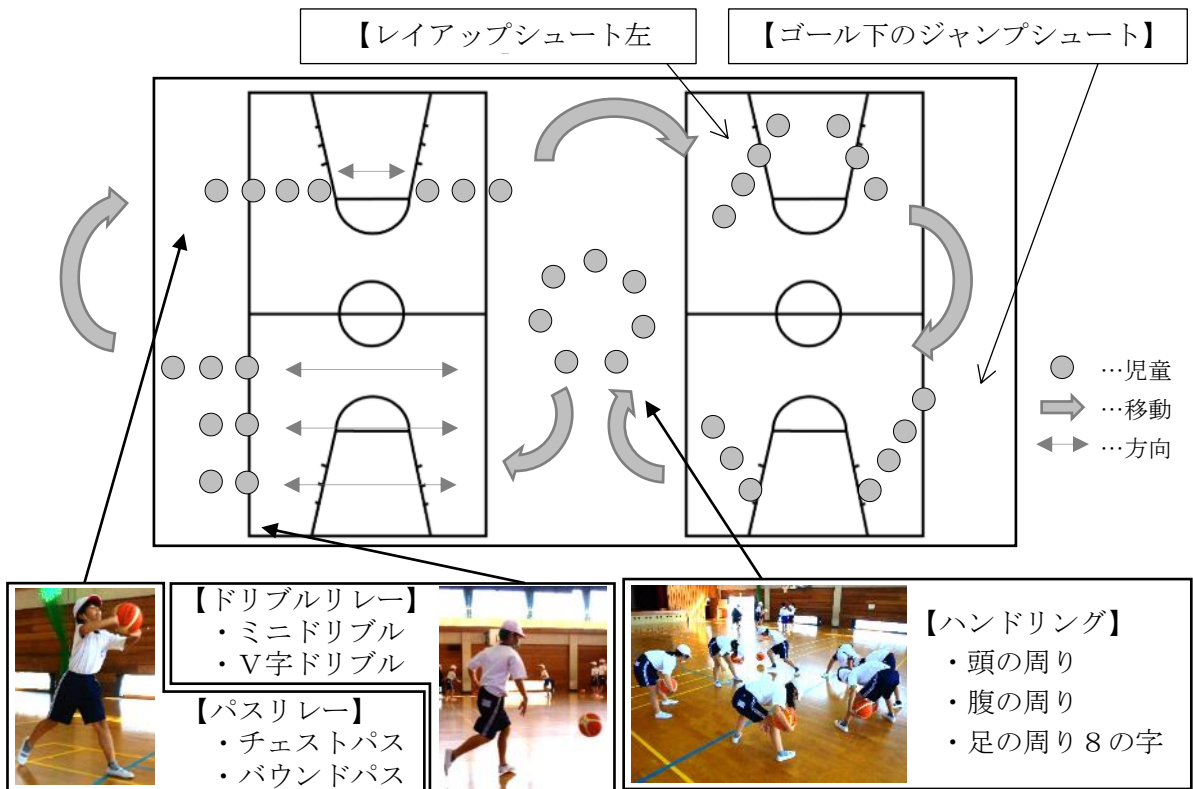
【レイアップシュート左右】

- ・ドリブルなし+2歩
- ・ドリブル1回+2歩

【ゴール下のジャンプシュート】

- ・ドリブル1回+ジャンプシュート
- ・パスキャッチ+ジャンプシュート





③ 成果 (○) と課題 (●)

- 場を多く設定することで運動量が確保され、十分に体を温めることができた。
- 基本的な動きを多く行うことで、メインゲーム内での技術が向上した。
- チームごとの活動によりチーム内での関わりが増え、メインゲームでの連携につながった。
- メインゲームの時間が少なかったため、ドリル内容や時間の見直しの必要性を感じた。

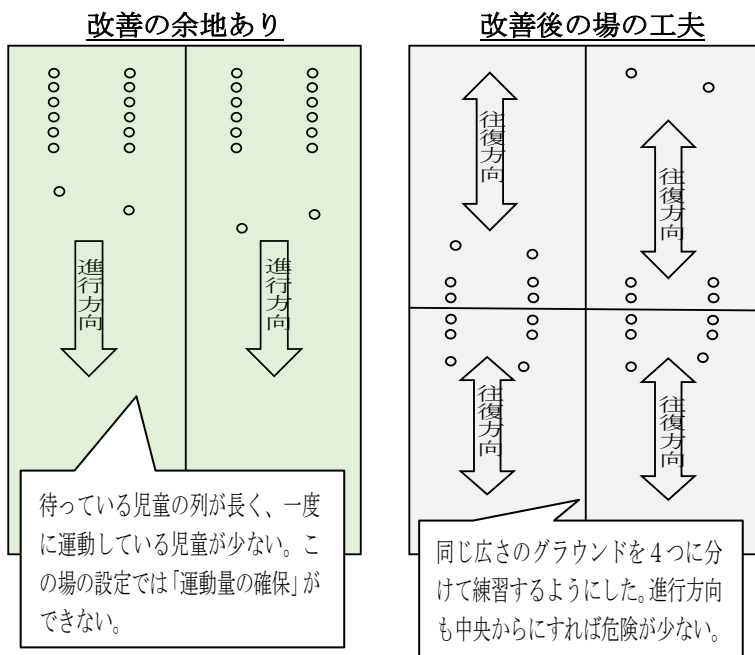
(4) タグラグビー

① ねらい

タグラグビーの練習の場を工夫することで、待ち時間を減らし運動量を確保することで効率よく練習を行う。

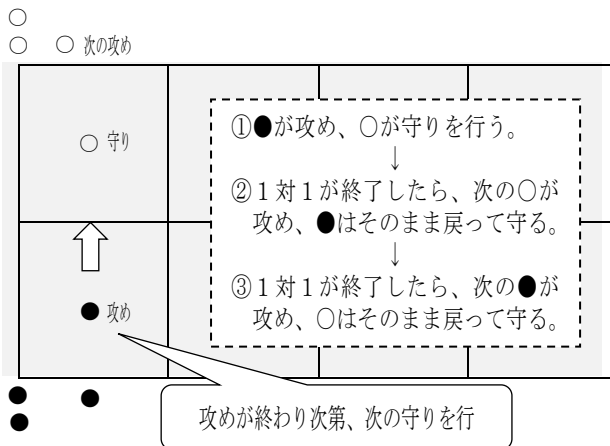
② 実施方法

ア パス練習の場の設定の工夫



イ 1対1練習の場の設定の工夫

ラグビーのコートをもとに4分割し、1対1の練習を行った。



③ 成果 (○) と課題 (●)

○場の設定を工夫することで、練習の効率が上がり、運動量の確保につながった。

○攻守における基本的な動きが身に付き、ゲーム内での技能が向上した。

●児童に安全に練習させるため、攻めや守りの役割分担を明確にしたり、練習方法を児童が共通理解したりする必要がある。

(5) 教科体育を利用した時間走の取り組み

① ねらい

教科体育の時間を利用して、全校児童の体力の向上を図る。

② 実施方法

年間を通じて、体育の最初の時間を利用して、時間走に全校で取り組んだ。

ア 掲示物の活用

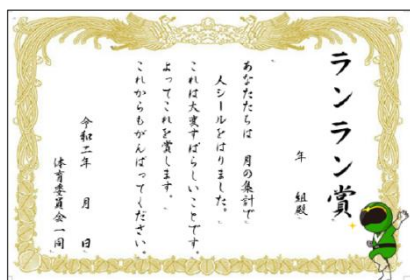
全校児童が確認できる場所に各学年の取り組みの状況が分かる掲示物を貼り、児童の意欲の向上を図った。



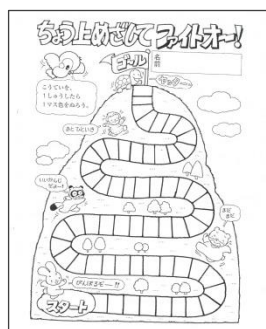
各学年の取り組み状況が分かる掲示物

イ 持久走カードの活用

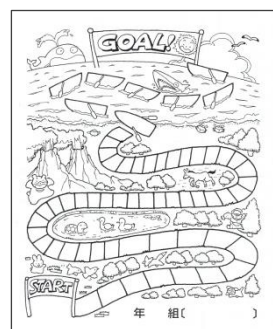
学年に応じた持久走カードを作成した。本実践では、1か月で1枚のカードが終わるようにマスの数を調整した。



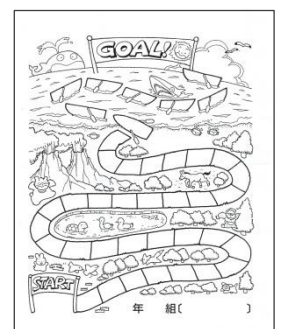
1か月ごとのクラス賞



低学年



中学年



高学年

ウ 結果の集計及びクラス賞の取組

体育委員会を利用して、1か月ごとに結果の集計とクラス賞を授与した。

③ 成果 (○) と課題 (●)

○掲示物や持久走カード、ランラン賞の取組を実施することで、児童の意欲の向上を図り、運動量の確保につながった。

○体育のどの単元でも最低限の運動量が保障される。また、1年間継続的に実施することで、体力が向上した。

●教科体育の5分程度を利用した取組になるため、主運動の時間の確保や主運動の運動量の確保は課題である。